

ZDROWE PRZEKĄSKI w podróży

W podróży musimy być uważni i skoncentrowani. To od Ciebie zależy jakie przekąski zabierzesz ze sobą w podróż. Wybierz takie, które dadzą Ci energii.

DLA LENIUSZKÓW

ORZECHOWY MIKS

Zrób szybką przekąskę. Do małego lunchboxu spakuj garść różnych orzechów. Możesz je chrupać nawet stojąc w korku. Pamiętaj jednak, by nie przesadzać z ilością i nie kupować orzechów solonych lub gotowych mieszanek z posypką.

KANAPKI

Kanapka z szynką/twarogiem.
W przypadku kanapek pokrojone warzywa lepiej jest umieścić w oddzielnym pojemniku i zjeść je razem z pieczywem.

CO JESZCZE MOŻESZ WZIĄĆ W PODRÓŻ?

- Jogurt naturalny + ulubiony owoc
- Koktajl owocowo-warzywny
- Batonik typu RAW np. Dobra Kaloria, Bakalland
- Gotowe smoothie warzywno-owocowe
- Wafle ryżowe naturalne z gotową pastą warzywną
- Sok warzywny/owocowy/warzywno - owocowy
- Opakowanie chipsów owocowych/warzywnych

LEVEL UP

KULKI MOCY DAKTYLOWO-ORZECHOWE

Wystarczy zmieszać namoczone daktyle z orzechami i np. wiórkami koksowymi, masłem orzechowym, amarantusem ekspandowanym.

TORLILLA Z SAŁATĄ I FETĄ

Dla urozmaicenia zwykłych kanapek przygotuj tortillę z ulubionym wkładem, np. sałatą i fetą.

KOKTAJL OWOCOWO-WARZYWNY Z KASZĄ JAGLANĄ

Do owocowego smoothie dodać ugotowaną kaszę jaglaną, posiłek będzie bardziej pożywny.

SAŁATKA Z MIKSEM SAŁAT, SZPARAGAMI I SEREM HALLOUMI W DRESSINGIEM MIODOWO - MUSZTARDOWYM

Wystarczy podpiec halloumi, dodać do gotowego miksów sałat i zalać musztardą z miodem.

PLACUSZKI OWSIANE Z TWAROGIEM PODAWANE Z OWOCAMI

Smakują również na zimno przez co są świetną, pożywną przekąską.

DOMOWE BATONIKI OWSIANE

Dużo zdrowsze od kupowanych i możesz je zrobić z ulubionych składników!